

Équilibre

Ex 3 L cher une main

Sur du plat

Les exercices suivants sont de plus en plus difficiles. On peut tous les faire ou non selon les capacités de l'élève.

Relâcher la pression sur le guidon

- On pédale, le buste en arrière pour qu'il n'y ait aucune pression sur le guidon.
- Petit à petit on repousse les mains vers l'arrière jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que le bout des doigts sur les poignées du guidon.
- On tapote les poignées des deux mains simultanément (assez longtemps pour se sentir en confiance).

Ouvrir et fermer les mains en pédalant

On essaie de ne pas regarder ses mains, mais loin devant.

Effectuer des virages mains ouvertes

On ne touche plus le guidon que par la paume des mains.

Déplacer les mains sur le guidon

Une main, puis l'autre. On touche la sonnette ou une autre partie du guidon. On ne fait pas de gestes brusques.

Soulever une main

Une main, puis l'autre. On lève la main au dessus du guidon, le plus haut et longtemps possible.

Laisser pendre une main

Une main, puis l'autre. On ré-ouvre la main laissée sur le guidon pour ne

pas mettre de pression sur celui-ci.

Tendre le bras en ligne droite

Une main, puis l'autre. Le bras doit être le plus vertical possible, la main à hauteur d'épaule. Le but est de tenir la position plusieurs secondes, afin que le geste soit visible des automobilistes.

Tendre le bras dans un virage

Une main, puis l'autre. On fait un virage large, on ne fait pas de geste brusque. On prend son temps.

On regarde LOIN. On freine avec les DEUX FREINS.

photos

L'exercice est bien fait si ...

L'élève est capable de maîtriser la trajectoire de son vélo avec une seule main. Il peut lâcher aussi bien la main droite que la main gauche.

Document réalisé par



modifié par



et soutenu par



Objectifs pédagogiques

Sentir que le vélo roule tout droit tout seul, qu'on n'a pas besoin de se cramponner dessus.

Document réalisé par



modifié par



et soutenu par

